

Чек-лист для родителей и педагогов

Три «да» и три «нет», чтобы снижать стресс дошкольников

ТРИ «ДА»

- Ежедневно давайте ребенку не меньше часа на спонтанную игру, во время которой он сможет свободно двигаться, шуметь и не заботиться о порядке. Дети сбрасывают стресс в живой игре.
- Следите за режимом и питанием. Нужен достаточный сон, обязательные прогулки на воздухе и богатая витаминами пища.
- Выражайте любовь и поддержку, хотя бы кратко: крепкие объятия, одобрительная фраза.

ТРИ «НЕТ»

- Нельзя блокировать потребность в движении и игре.
- Нельзя наказывать и критиковать ребенка за утомляемость и капризность. Это не его злая воля, а симптом стрессового состояния.
- Нельзя увеличивать нагрузку на интеллектуальную и волевую сферу: предлагать новые развивающие занятия, новые требования. Сначала ребенок должен полноценно восстановиться.